



Gemeinde- Zeitung Schlüßlberg



1/2020

Jänner 2020

Mitteilungen der Marktgemeinde Schlüßlberg

INHALT:

- 1 Familien-Schitag
- 2 Familien-Schitag
- 3 Bürgermeister-Seite
- 4 Geburtstage / Jubiläen
- 5 Neujahrsbaby
Standesmeldungen
VHS-Kursprogramm
- 6 Heizkostenzuschuss
- 6 Zeckenimpfung
- 6 Mutterberatung
- 6 Vortrag Waldbau
- 6 Gratulation Prüfung
- 7 Gesunde Gemeinde
- 8 Müllabfuhrplan
Korrektur

IMPRESSUM:

Offenlegung gemäß Mediengesetz:
Medieninhaber, Verleger und Herausgeber: Marktgemeinde Schlüßlberg, 4707 Schlüßlberg, Marktplz.1
Für den Inhalt verantwortlich:
Bürgermeister Klaus Höllerl, 4707 Schlüßlberg, Marktplatz 1
Satz und Druck:
Print & Service, Wels

KONTAKT:

www.schluesslberg.ooe.gv.at
gemeinde@schluesslberg.ooe.gv.at
07248/66066-0



21. Gemeinde-Familienskitag „Grünau-Kasberg“

16.02.2020
Abfahrt: 07:30 Uhr
Sportplatz Schlüßlberg

Mit Teilnahmemöglichkeit am Meisterschaftsrennen

Zeitplan:

Montag, 10.02.: 12.00 Uhr Anmeldeschluss

Sonntag, 16.02.: 7.30 Uhr Abfahrt vom Sportplatz

Nach Ankunft Grünau - Ausgabe der Startnummern im Bus

10.00 Uhr: START zum Riesentorlauf PÜNKTLICH

16.15 Uhr: RÜCKFAHRT nach Schlüßlberg PÜNKTLICH

(Auf zu spät kommende Personen wird nicht gewartet!)

**Anschließend: SIEGEREHRUNG im Vereinshaus
des Sportvereines Schlüßlberg**

Die Marktgemeinde Schlüßlberg freut sich auf zahlreiche Beteiligung

Fotos: Marktgemeinde Schlüßlberg



Gemeinde-Familien-Schitag

Anmeldungen:

Beim Postpartner Schlüßlberg von Mo-Fr von 8.00-12.00 Uhr und von 14.00-17.00 Uhr (außer Mi und Fr Nachm.). Dabei erhalten Sie den Berechtigungsschein, mit dem Sie die Liftkarte am Schitag bekommen. Sie werden gebeten, bei der Liftkasse € 2,00 als Einsatz für die Chip-Liftkarte bereit zu halten. Am Abend erhalten Sie das Geld bei Rückgabe der Liftkarte retour.

Haftung:

Für Unfälle, Schäden oder Sachverluste jeglicher Art wird vom Veranstalter nicht gehaftet.

Für Schifahrer in der Kinder- und Jugendklasse ist seitens der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten für eine ordnungsgemäße Aufsicht bzw. Begleitung zu sorgen. Die Veranstalter übernehmen diesbezüglich keinerlei Verantwortung.

Stornogebühr:

Sollte jemand trotz aufrechter Anmeldung beim Schitag nicht erscheinen, ist eine 50 %ige Stornogebühr (außer bei Krankheit - ärztliche Bestätigung notwendig) zu entrichten.

Bei aufrechter Anmeldung ist eine Abmeldung nur bis Dienstag, 11.02., 12.00 Uhr möglich!!

Aktive Teilnahme:

Die Gemeinde Schlüßlberg lädt alle Schlüßlberger SchifahrerInnen - besonders Familien - ein, sich aktiv an diesem Familienschitag und auch am Rennen zu beteiligen.

Auf eine rege Teilnahme freuen sich Bürgermeister Klaus Höllerl und Vize-Bgm. Mario Frank als Obmann des Sportausschusses.

Allgemeines

Sollten Sie keine Schiausrüstung haben, besteht die Möglichkeit, sich diese vor Ort auszuborgen.

Zur Teilnahme an der Siegerehrung sind wieder alle GemeindegängerInnen eingeladen! Sollten in einer Klasse zu wenig Läufer vorhanden sein, werden einzelne Klassen zusammengelegt. (Die Klasseneinteilung ist ÖSV-konform)

Tarife:

Als besondere FÖRDERUNG für GemeindegängerInnen übernimmt die Gemeinde wieder die Transportkosten und die Nenngebühr für Familien (Rennteilnahme) zur Gänze und gewährt den Teilnehmern eine Ermäßigung.

Erwachsene (GemeindegängerInnen)	€ 38,50
Senioren (GemeindegängerInnen) ab Jg. 1955 (Ausweis!)	€ 37,00
Studenten (GemeindegängerInnen) bis Jg. 1994 (Ausweis!)	€ 29,00
Jugendliche (GemeindegängerInnen) (Jg. 2001-2004)	€ 29,00
Kinder (GemeindegängerInnen) bis 15 Jahre (Jg. 2005-2014)	€ 20,00

FAMILIEN - nur gegen Vorlage der Oö. Familienkarte möglich!

1 Elternteil + 1 Kind (bis 10 Jahre = Jg. 2010)	€ 43,50
1 Elternteil + 2 Kinder (bis 10 Jahre = Jg. 2010)	€ 48,50
jedes weitere Kind frei	
2 Elternteile + 1 Kind (bis 10 Jahre = Jg. 2010)	€ 82,00
2 Elternteile + 2 Kinder (bis 10 Jahre = Jg. 2010)	€ 87,00
jedes weitere Kind frei	

Nenngeld für Start (außer bei Familienförderung) € 7,00

BESONDERE FAMILIENFÖRDERUNG für GemeindegängerInnen TRANSPORT + NENNGELD FÜR FAMILIEN ÜBERNIMMT DIE GEMEINDE !!!

Gäste (keine GemeindegängerInnen) Erwachsene/Senioren	€ 49,50
Gäste Jugendliche/Studenten (keine Gdebürger)	€ 41,00
Gäste Kinder bis 15 Jahre Jg. 2005-2014 (keine Gdebürger)	€ 32,00

Gäste - FAMILIEN - nur gegen Vorlage der Oö. Familienkarte!

1 Elternteil + 1 Kind (bis 10 Jahre = Jg. 2010)	€ 63,50
1 Elternteil + 2 Kinder (bis 10 Jahre = Jg. 2010)	€ 78,50
2 Elternteile + 1 Kind (bis 10 Jahre = Jg. 2010)	€ 113,00
2 Elternteile + 2 Kinder (bis 10 Jahre = Jg. 2010)	€ 127,00
(Transport bei den Gästen im Preis enthalten)	

Die detaillierte Klasseneinteilung für das Rennen von Minis über SchülerInnen bis zu den AK I - IV finden Sie auf der Homepage der Marktgemeinde Schlüßlberg (www.schlusslberg.ooe.gv.at).

Besonders wird nochmals darauf hingewiesen, dass auch heuer wieder beim Sportplatz Schlüßlberg nach Grünau abgefahren wird!

Die Siegerehrung findet dann im Vereinshaus des Sportvereines Schlüßlberg statt.

Es wird speziell **Schlüßlberger Familien** die Möglichkeit geboten, unter besten Bedingungen einen schönen, kostengünstigen Schitag zu erleben.

Achtung:

Familien bitte bei der Anmeldung die Familienkarte vorweisen! StudentInnen bitte Studentenausweis und SeniorInnen Seniorenausweis mitbringen!

Bei Schneemangel erfolgt eine ersatzlose Streichung dieses Schitages!

Die Seite des Bürgermeisters



Liebe Schlüßlbergerinnen, liebe Schlüßlberger, liebe Jugend!

Neue Betriebsansiedelungen in Schlüßlberg

In den nächsten Tagen wird die DM Filiale auf die gegenüberliegende Seite in ein größeres Geschäftslokal im Handelspark übersiedeln.

Ein Sportgeschäft im Handelspark! Es freut mich sehr, dass wir ab April endlich auch ein Sportgeschäft in Schlüßlberg bekommen. Vor Weihnachten wurden noch alle Verträge für das „Bergsport-Outlet“ unterzeichnet. Dieses Sportgeschäft wird den Kunden aktuelle Artikel und abgestimmte Sortimente aus den Bereichen Wandern, Outdoor, Radfahren, Laufen, Ski und Skitouren anbieten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Textilien, Schuhen und Zubehör. Top-Fachberatung, das beste Preis-Leistungsverhältnis für die Kunden und äußerst faire Preise unterscheiden das Bergsport-Outlet von anderen Sportgeschäften.

Außerdem gibt es bereits Gespräche und Anfragen von weiteren Firmen für den sehr attraktiven Wirtschaftsstandort Schlüßlberg, sei es im Handelspark oder entlang der B137. Daher bin ich sicher, dass ich heuer noch über einige neue Firmen bzw. auch Betriebserweiterungen berichten kann.

Wasserknappheit nach Pool-Befüllung - Wasser-Fahrplan

In unserer Gemeinde gibt es fast 250 Schwimmbecken. Die Wassermenge, die zum Befüllen von immer mehr Swimming-Pools gebraucht wird, ist für unser Wassernetz da-

her eine Herausforderung. Somit hat sich der zuständige Ausschuss der Gemeinde mit diesem Thema beschäftigt. Spätestens wenn die Temperaturen im Frühjahr steigen, beginnt in den Gärten das große Schrubben, denn die Pools werden gereinigt und gefüllt. Das Volumen aller Schimmbecken wird auf 8.000 Kubikmeter geschätzt – das sind immerhin 8 Mio. Liter Wasser, die benötigt werden, wenn fast alle Poolbesitzer gleichzeitig das Kommando „Wasser Marsch“ geben. In der Folge könnte es dazu kommen, dass wir zu wenig Trinkwasser in unseren Behältern haben und daher unser Wasserversorgungssystem nicht mehr funktioniert. Deswegen ersuchen wir alle Poolbesitzer, vor dem Befüllen mit dem Gemeindevorstand Kontakt aufzunehmen, um sich darüber zu erkundigen ob die Wassermenge vorhanden ist.

Ich hoffe, unser Appell wird gehört und bewährt sich!

OÖ Wasserversorgungsgesetz wurde vom Gemeinderat nicht beschlossen.

Aufgrund einer Gesetzesänderung, die der OÖ Landtag beschlossen hat, hätte bei der letzten Gemeinderatssitzung auch die Schlüßlberger Wasserleitungsordnung auf die neuen Bestimmungen des OÖ Wasserversorgungsgesetzes angepasst werden müssen.

Bereits im Amtsvortrag haben der Amtsleiter und ich die Gemeinderäte darauf hingewiesen, dass die neu zu beschließende Wasserleitungsordnung, welche nach der Musterverordnung der OÖ Lan-

desregierung und des OÖ Gemeindebundes erstellt wurde, nunmehr dem Bürger auch die Kosten für die Herstellung und Instandhaltung des „Hausanschlussschiebers“ (Absperrventil der Hausanschlussleitung) auferlegt. In der bisher rechtsgültigen Schlüßlberger Wasserleitungsordnung war der Schieber aber immer Bestandteil der Versorgungsleitung und wurde somit stets von der Marktgemeinde errichtet und auch bezahlt.

Somit hätte nun jeder Haushalt bei einem Austausch oder einer Reparatur des Wasserschiebers in der öffentlichen Straße sämtliche Kosten für diese Arbeiten inkl. Wiederherstellung der Fahrbahn tragen müssen. Laut Gesetz des OÖ Landtages hätte der Gemeinderat das neue Gesetz erfüllen müssen.

Ich bin sehr froh, dass alle Gemeinderäte dieses Gesetz zum Wohle der Schlüßlberger Gemeindebürger nicht umgesetzt haben. Sehr gespannt bin ich aber, welche Antwort man von der OÖ Landesregierung bekommt, da wir zu Gunsten der Gemeindebürger diese Verordnung nicht beschlossen haben.

Dass die OÖ Landesregierung so der Bevölkerung wieder ein Stück mehr an finanzieller Belastung auferlegen wollte, ist eigentlich eine Schande.

Ihr/Euer Bürgermeister
Klaus Höllerl

Zum Geburtstag wird herzlich gratuliert!

Bürgermeister Klaus Höllerl überbrachte den Jubilarinnen und Jubilaren namens der Marktgemeinde Schlüßlberg die besten Glückwünsche.

Fotos: Gemeindearchiv



Herr **Walter Schwung** aus der Ortschaft Au feierte die Vollendung seines 75. Lebensjahres.



Frau **Maria Hartlmayr** aus der Ortschaft Dingbach feierte ihren 95. Geburtstag.



Frau **Maria Sumedinger** aus der Ortschaft Fürth feierte die Vollendung ihres 80. Lebensjahres.



Frau **Maria Pühringer** aus der Ortschaft Weinberg feierte ihren 80. Geburtstag.



Frau **Maria Auinger** aus Anzenberg feierte die Vollendung ihres 80. Lebensjahres.



Herr **Hans-Peter Kutschera** aus der Ortschaft Fischleithen feierte seinen 75. Geburtstag.



Frau **Berta Haslinger** aus der Ortschaft Mitterndorf feierte die Vollendung ihres 90. Lebensjahres.



Herr **Rupert Ecker** aus der Ortschaft Niederndorf feierte die Vollendung seines 90. Lebensjahres.



Abb.: Neujahrsbaby Elina Hoflehner, v.l.: Martina Hoflehner, Stefan Sandberger (Vater), Bgm. Maria Pachner, Bgm. Klaus Höllerl, Dr. Adolf Leodolter, Hebamme Petra Schwarzmannseder, Stationsleiterin Christine Hitzenberger, Klinikumleiterin Sr. Franziska
Fotoquelle: Stadtamt Grieskirchen

Neujahrsbaby 2020 aus Schlüßlberg

Hurra! Das Neujahrsbaby aus dem Bezirk Grieskirchen kommt heuer aus Schlüßlberg!

Elina erblickte am 01. Jänner 2020 um 14.49 Uhr mit 50 cm und 3100 g das Licht der Welt. Am 03.01. überbrachten der Bürgermeister der Heimatgemeinde Schlüßlberg, Klaus Höllerl, sowie die Bürgermeisterin des Klinikumstandortes Grieskirchen, Maria Pachner, herzliche Neujahrswünsche und gratulierten den übergläublichen Eltern zum süßen Neujahrsbaby.

Standesmeldungen

Geburten

2019 wurden **25** neue Schlüßlberger Gemeindebürger(innen) geboren (**13** Mädchen und **12** Buben).

Eheschließungen

2019 wurden beim Standesamt Schlüßlberg **14** Ehen geschlossen.

Todesfälle

Im Vorjahr sind **16** Bürger(innen) verstorben. (**7** Frauen/**9** Männer).

Geburtstagsjubilare

24 Gemeindebürger(innen) feierten den **75.** Geburtstag und **29** Personen wurden **80** Jahre alt. **10** Personen feierten den **85.** Geburtstag und **7** Personen wurden **90** Jahre alt. **17** Personen konnten einen Geburtstag über **90** Jahre feiern. Die **älteste Gemeindebürgerin** ist voriges Jahr **96** Jahre und der **älteste Bürger** **95** Jahre alt geworden.

Hochzeitsjubilare

Die **goldene Hochzeit** (50 Jahre) feierten **8 Paare** und die **diamantene Hochzeit** (60 Jahre) feierten voriges Jahr **3 Paare**. Die **eiserne Hochzeit** (65 Jahre) feierte **1 Paar**.

VHS-KURSPROGRAMM für März

Marktgemeinde Schlüßlberg - Volkshochschule OÖ.

Kangoo Jumps®

sind Sportschuhe mit einer besonderen Federung, die die Aufprallkräfte reduzieren und enorme gesundheitliche Vorzüge besitzen. Das Training bei hipper Musik macht extrem viel Spaß. Die Schuhe sind bei der Kursleiterin erhältlich (€ 3,00 Leihgebühr).

Termine: 03.03. - 19.05.

Zeit: Di 19.00 - 19.50 Uhr, 10x
10,00 KE / € 64,00 / AK € 57,60

Leitung: Zsuzsanna Schneider

Bauchtanz für Anfängerinnen

Der orientalische Tanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper und vermittelt den Kursteilnehmerinnen einen neuen Zugang zu Sinnlichkeit, Schönheit und Weiblichkeit. Für jede Frau, egal welchen Alters, Größe oder Gewichts.

Termine: 13.03. - 24.04.

Zeit: Fr 18.00 - 19.40 Uhr, 6x
12,00 KE / € 86,00 / AK € 77,40

Leitung: Petra Kowatsch

Hatha Yoga

= eine Verbindung zwischen gezielter Atmung und Muskelausdauer. Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt.

Termine: 25.03. - 06.05.

Zeit: Mi 18.00 - 19.00 Uhr, 6x
7,20 KE / € 47,00 / AK € 42,30

Leitung: Karin Birek, diplomierte
Yogatrainerin

Tolle Frisuren zur Erstkommunion, Hochzeit und Firmung

Kurs für Mutter und Tochter. Sie beginnen mit den Basics! (€ 5,00 Beitrag für Unterlagen etc.)

Termin: 30.03.

Zeit: Mo 15.00 - 17.30 Uhr, 1x
3,00 KE / € 22,00 / AK € 19,80

Leitung: Michaela Rangger

Anmeldungen/Infos: MGde Schlüßlberg, Tel: 07248/66066-31 (Fr. Dirisamer)
schluesslberg@vhsooe.at; www.vhsooe.at

Anmeldeschluss: 1 Wo vor Beginn

Kursorte: Volksschule (Turnsaal oder Seminarraum) oder Gemeindeamt (Saal)

Storno: bis 7. Tag vor Beginn kostenlos

50 % Boni möglich

Heizkostenzuschuss 2020

Für die Beheizung einer Wohnung - gleichgültig mit welchem Energieträger - wird wieder seitens des Landes OÖ an sozial bedürftige Personen ein Heizkostenzuschuss gewährt. Die Abwicklung der Heizkostenzuschussaktion läuft wiederum über die Gemeindeämter. Der Heizkostenzuschuss beträgt € **152,00** bei Unterschreiten der für die soziale Bedürftigkeit festgelegten Einkommensgrenze. Es muss sich bei dieser Wohnung um den Hauptwohnsitz handeln und diese muss im Bundesland Oberösterreich und ständig bewohnt sein.

Soziale Bedürftigkeit liegt vor, wenn das monatliche Nettoeinkommen aller tatsächlich im Haushalt lebenden Personen die Summe folgender Beträge nicht übersteigt:

- Alleinstehende: € 933,06
- Alleinstehende (erhöhter Einzelrichtsatz) € 1.048,57
- Ehepaar/Lebensgemeinschaft € 1.398,97
- je Kind € 173,04

Die Antragsfrist läuft vom 07. Jänner bis 17. April 2020. Für sämtliche Anträge gelten die Einkommensverhältnisse des Jahres 2019.

Die detaillierten Richtlinien und Antragsformulare betreffend den Heizkostenzuschuss erhalten Sie beim Gemeindeamt und sind auch im Internet auf der Homepage des Landes Oberösterreich abrufbar: www.land-oberoesterreich.gv.at

Zeckenschutz (FSME-Schutzimpfung)

Es wird darauf aufmerksam gemacht, dass die bisher üblicherweise jährlich durchgeführte Zeckenschutzimpfung beim Sanitätsdienst der Bezirkshauptmannschaft Grieskirchen und Eferding **seit 2019 nicht mehr durchgeführt wird.**

Die Impfung kann beim jeweiligen Hausarzt vorgenommen werden.

Mutterberatung in Schlüßlberg

Leider müssen wir Ihnen bekanntgeben, dass laut Information der Bezirkshauptmannschaft Grieskirchen und Eferding, Kinder- und Jugendhilfe, **die Mutterberatungsstelle in Schlüßlberg ab Jänner 2020 stillgelegt wird.**

Vortrag: Treffpunkt Waldbau für Waldbesitzer aus Schlüßlberg und Umgebung

Der Bauernbund & die Ortsbauernschaft Schlüßlberg organisieren gemeinsam mit der LK-Forstberatung einen Informationsvortrag zu aktuellen Forstthemen und laden alle Waldbesitzer dazu herzlich ein. Der BBK-Forstberater der Bezirke Eferding, Grieskirchen und Wels informiert zu folgenden Themen:

Wiederbewaldungsprogramm und Förderungsmöglichkeiten, Aufforstung und Naturverjüngung, Eschentriebsterben, Baumartenwahl (Asiatischer Laubholzbockkäfer unter Berücksichtigung der Sperrzonenregelung), Borkenkäfer (Vorbeugung und Bekämpfung)

Referent: Fö. Joachim Pennetzdorfer (Forstberatung LK)

Termin: 26. Februar, 19.30 Uhr im Gasthaus Grünes Türl in Bad Schallerbach, Gebersdorf 1

„Aufgeb'n wird nur a Briaf“



Unter diesem Motto startete der **Schlüßlberger Andreas Feindert** 2017 seine Lehre zum Zerspanungstechniker. Nach 23 Jahren als Abteilungsleiter wurde er nach einer Erkrankung 2016 gekündigt. Aber Aufgeben war für Andreas keine Option. Nach seiner Gesundung fasste er den Entschluss, sein Hobby zum Beruf zu machen. Sein Interesse am Metall veranlasste ihn, mit 52 Jahren eine Lehre über das BFI zu starten. Am 09.12.2019 schloss er die Lehre zum Zerspanungstechniker als **Einzigem mit ausgezeichnetem Erfolg** ab. Nun geht es auf die Suche nach einem Betrieb, der auch ältere Mitarbeiter zu schätzen weiß.

Wir gratulieren unserem ausgezeichneten Schlüßlberger Gemeindebürger sehr herzlich und wünschen viel Erfolg im neuen Beruf!

Fotoquelle: WKO

Gemeindezeitungsartikelserie „herz.gesund.leben“

Das Herz isst mit

Sie können Ihrem Herzen Tag für Tag etwas Gutes tun – mit gesunden Lebensmitteln und dem Bedarf angepassten Mengen. Herz-freundliches Essen fängt schon beim Einkaufen an.

Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung mit reichlich pflanzlichen und mäßig tierischen Lebensmitteln versorgt uns gut mit allen wichtigen Nährstoffen.

Saisonales Obst und Gemüse, möglichst vielfältig und bunt, liefert uns wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Letztere finden sich oftmals als Farbstoffe in Obst und Gemüse wieder.

Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse und Samen sowie ein sparsamer Umgang mit tierischen Fetten wirken sich günstig auf unsere Blutgefäße aus.

Leinsamen, Walnüsse, Hanfsamen, deren Öle, Leindotter-, Raps- und Sojaöl sowie Fische – insbesondere Lachs, Hering, Makrele, Sardine und Alpenlachs – liefern uns Omega-3-Fettsäuren, die besonders gefäßschützende Eigenschaften haben.

Aktivitäten und Unterstützungen durch die Gesunde Gemeinde Schlüßlberg im Jahr 2019

- Gymnastikabende, Walking und Nordic-Walking 60+
- Kochkurs „Smart gekocht“ am 16.01.
- Vortrag: „Mein phänomenales Gehirn“ am 04.02., Referentin: die pädagogische Kinesiologin Mag. Michaela Öhlinger
- Vortrag: „Hanf - Volksmedizin des 21. Jahrhunderts?“ am 18.05., Referent: Michael Maurer
- Exkursionsfahrt nach Raab mit verschiedenen Besichtigungen - wie zum Beispiel die Aronia-Plantagen am 24.06.
- Kräuterwanderung „Die Kraft der Sommerkräuter“ am 12.07. mit der Kräuterpädagogin Martina Nimmervoll
- Sturzprophylaxe 50 Plus von 05.11. - 26.11. mit Osteopath/Physiotherapeut Andreas Bernhard
- Vortrag: „Neurologie spannend wie ein Krimi“, am 14.11., Referentin: Dr. Sabine Groicher
- Zeitungsartikelserie zum Präventionspaket „Sicher auf Schritt und Tritt - Vorbeugung von Haushalt- und Freizeitunfällen
- Finanzielle Beteiligung an der Aufwertung von Spielplätzen mit neuen Geräten
- Unterstützung des gemeinsamen Einkaufens im Handelpark für die Bewohner(innen) des Betreibbaren Wohnens
- Zurverfügungstellung des Therapielasers für die Bevölkerung
- Unterstützung von zahlreichen Projekten in der Volksschule und im Kindergarten (Schwimmkurse, Workshops, pädagogisches Material zur Gesundheitsförderung)

Zuviel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Durch vermehrtes Würzen mit Kräutern, Chili, Pfeffer etc. kann die übermäßige Verwendung von Salz eingeschränkt werden.

Neben einer gesunden Ernährung sind das Halten oder Erreichen des Normalgewichts sowie höchstens ein gemäßigter Umgang mit Alkohol für die Herz-Kreislauf-Gesundheit wesentlich.

Hier gleich mal ein Rezept, bei dem das Herz „mit isst“:

Gebratene Fischfilets mit Nusskruste (4 Portionen)

Zutaten: je 10 g Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, 15 g Sesam, 1/2 EL Pfefferkörner schwarz, 1 EL Koriandersamen, 4 Fischfilets à 150 g, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 60 g Vollkornmehl, 4 EL Milch, 4 EL Olivenöl

Zubereitung: Nüsse und Gewürze in einer Pfanne trocken anrösten und anschließend mahlen. Fischfilets würzen und mit der Hautseite in Mehl, Milch und dann in die Nussmischung tauchen. Mit der Hautseite in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten und im vorgeheizten Rohr bei 160°C 45 Minuten fertig garen.

Tipp: Als Beilage eignen sich Petersilkartoffeln, Brokkoligemüse und ein bunter Salat.



Guten Appetit!

Schon gewusst: Ein regelmäßiger Konsum von Nüssen hat zahlreiche gesundheitsförderliche Wirkungen: cholesterinsenkend, entzündungshemmend und herzschtzend.

Quelle: Gesundes Oberösterreich

Müllabfuhrplan - Korrekturen

Nachdem in der letzten Gemeindezeitung bei der Veröffentlichung der Müllabfuhrtermine einige Fehler aufgetreten sind, die wir sehr bedauern und für die wir uns entschuldigen möchten, wird der **Abfallabfuhrplan 2020 betreffend der 4-wöchentlichen Abfuhr der Zone III wie folgt nochmals abgedruckt**. Wir machen darauf aufmerksam, dass alle Termine im Kultur- & Veranstaltungskalender 2020 richtig sind.

ZUM ANSCHLAGEN AN GEEIGNETER STELLE

ABFALLABFUHRPLAN 2020

4-wöchentliche Abfuhr - Zone III (jeweils Mittwoch ab 6.00 Uhr!!)

Aigendorf, Anzenberg, Atschenbach, Dingbach, Fürth, Gewerbepark südl. d. Fernstraße, Haid, Hiererberg, Hierung, Hornesberg, Kochlöfleck, Kumpfhub, Margarethen, Mitterndorf 1 – 4, Niederdorf, Oberschaffenberg, Parz, Pühret, Schnölzenberg, Straßfeld Nr. 115, Tegernbach, Thal, Trattenegg, Weinberg Nr. 34 - 43, Wintersberg

29.01.2020	20.05.2020	09.09.2020	DI 29.12.2020
26.02.2020	17.06.2020	07.10.2020	
25.03.2020	15.07.2020	04.11.2020	
22.04.2020	12.08.2020	02.12.2020	

GELBER SACK-Abholtermine (MONTAG)

GÜLTIG FÜR ALLE ORTSCHAFTEN !!!

ACHTUNG: Gelbe Säcke werden immer MONTAG ab 6.00 Uhr abgeholt!!
Gelbe Säcke, die am Montag nicht mitgenommen werden, werden am Dienstag abgeholt!

DI 07.01.2020	30.03.2020	22.06.2020	14.09.2020	07.12.2020
17.02.2020	11.05.2020	03.08.2020	DI 27.10.2020	

Hof Schlüßberg

Brandhof 1, 4707
Tel.: 07249/48167

Anlieferungszeiten für Gras- u. Strauchschnitt:

Sommermonate (April bis Oktober):

Montag, Mittwoch und Freitag von 13.00 bis 17.00 Uhr

Wintermonate (November bis März):

Montag und Freitag von 13.00 bis 16.00 Uhr

Für 5 m³ pro Liegenschaft übernimmt die Gemeinde die Kosten.

ASZ Grieskirchen

Trattnachtalstraße 21,
4710 Grieskirchen
Tel.: 07248/65314

Öffnungszeiten:

Mo.: 08.00 – 12.00 Uhr

Di.: 08.00 – 12.00 Uhr

und 13.00 – 17.00 Uhr

Fr.: 08.00 – 12.00 Uhr

und 13.00 – 18.00 Uhr

Sa.: 08.00 – 12.00 Uhr

Weiters hatten sich noch folgende Fehler bei den anderen Plänen eingeschlichen
- bitte beachten:

- beim 2-wöchentlichen Abfuhrplan - allgemeiner Termin:
anstatt 01.09.2020 RICHTIG = 02.09.2020

- bei den Biotonnen-Abholterminen fehlt der Termin: Mittwoch, 29.04.2020